

# 最新激励自己努力的话 努力的句子激励自己的话奋斗的话(精选8篇)

请示可以获得上级领导的指导和支持，为工作的顺利推进提供保障。请示时，我们可以使用一些礼貌的表达方式，比如“请问”、“敬请指教”等，以显示我们的尊重和谦虚。以下是一些请示的示例和模板，希望能给大家提供一些写作思路和表达方法，方便大家进行请示的起草。

## 激励自己努力的话篇一

对自己狠一点，逼自己努力，再过五年你将会感谢今天发狠的自己恨透今天懒惰自卑的自己我始终相信一句话只有自己足够强大。你必须非常努力，因为后面还有一群人在等着看你的笑话即便是躺着中枪，也要姿势漂亮！七这个世界上根本不存在，“不会”这。

生活给你压力，你就还它奇迹人生给你考验，你就还它经验没有什么能难倒自己，只要你愿意坚持，愿意付出，成功就会眷顾你用自己的努力换取成功，然后成功就会像一个大巴掌，打在那些曾经看不起你的人脸上，要多响有多响，要多爽有多爽不开口，没有人知道你想要什么不去做，任何想法都只在脑海里游泳不迈出脚步，永远找不到你前进的方向其实你很强，只是懒惰帮了你倒忙。不要奢望别人会给你什么，不努力什么都没有，别人再有，不如自己有，努力得来的是应该，别人给的是惊喜，早安！任何时候你都可以开始做自己想做的事，只要你不用年龄和其他东西去束缚自己，每个人心中都有一片海，自己不扬帆，没人帮你启航，努力有些事，只适合烂在心底，不适合揭开伤疤，让众人参观有些路，还是需要自己走，不需要有人相伴有些场景，只感动得了自己，感动不了别人。

越是优秀的人越努力，越是富有的人越勤奋，越是智慧的人越谦卑学习，这一现象的根因在于优秀的人总能看到比自己更好的人一辈子不可能都是顺的，总会摊上点什么事情，金钱上的损失都是小事，早晚都会赚回来，就怕人留在坑里出不来，把自己的信心梦想很多人都相信机会可遇而不可求，所以很多人就把他们宝贵的时间用在等候机会上，其实，如果你有过人的勇气，睿智的头脑，勤劳的双手。人生就是需要一种拼搏一种不懈的追求在各种艰难困苦的挑战下，我们都应当永存信念，这才是奋斗相信自己，坚信自己的目标，去承受常人承受不了的磨难与挫折，不断去努力去奋斗，成功最终就会是你的！书山有路勤为径，学海无崖苦作舟靠山山会倒，靠人人会跑，只有自己最可靠。

早安，努力冲向更好！善良，是世界上最美的成全，也是最好的投资，给出了善良，一定会收获温暖早安，周二！没有人可以决定自。牛逼时不要得瑟，落魄时不要堕落！人生只信三个人，一是跟我同甘共苦的亲人，二是在我跌倒扶我起来的恩人，三是在我一无所有依然对我不离不弃的人人生的奇妙就在于会遇到各种意想不到的事情，只要你努力了，如果结果不是你想象的那样，那么老天一定会给你一个更好的结果所有光鲜亮丽的背后，都曾熬过无数个不为人知的黑夜不要辜负了自己受过的苦难，坚持走下去，一定会得到梦寐以求的美好。

一个人幸运的前提，其实是他有能力改变自己为了让自己更好，早安，加油！人生这部大戏，一旦拉开序幕，不管你是否怯场，都得演到戏的结尾戏中我们爱犯一个错误，就是总把希望寄予明天，却常常错过了今天过去不会重来，未来无法预知，我们唯一可做的，就是不要让今天成为明天的遗憾人生没有预演，我们迈出的每一步都应是弥足珍贵早安！做一个努力的人，好处在于人人见了都会想帮你，但如果自己不先做出点努力的样子，别人想拉你一把，都不知你的手在哪里越努力越幸运记住你是最棒的，永远都要对自己有信心，如果连你自己都对你失去信心的话，那谁还会支持你信任你，

加油！世上没有不可能，要挑战不可能。娟娟壁纸为您提供  
励志语录图片 高清励志语录图片，供你欣赏 正能量励志文  
字语录图片 文字控励志唯美语录图片 晚安励志语录正能量  
图片 励志的句子致自己简。

## 激励自己努力的话篇二

1. 把艰辛的劳作看作是生命的必然，即使没有收获的希望也心平气和的继续。
2. 不论你在什么时候开始，重要的是开始之后就不要停止。
3. 不要嘲笑铁树。为了开一次花，它付出了比别的树种更长久的努力。
4. 人生最大的敌人是自己。人生最大的失败是自大。人生最大的愚蠢是欺骗。
5. 困难像弹簧，看你强不强；你强他就弱，你弱他就强。
6. 离你最近的人是你自己，你却总是看不清自己。
7. 没有礁石的阻挡，哪有浪花的激越；没有羚羊的快捷，哪有猎豹的英姿；有了风的拥抱，帆张开了胸膛；有了雪的映衬，梅越加冷艳高洁。
8. 没有做不成的事情，只有做不成事情的人。
9. 命运如同手中的掌纹，无论多曲折，终掌握在自己手中。
10. 宁愿跑起来被拌倒无数次，也不愿规规矩矩走一辈子。就算跌倒也要豪迈的笑。

11. 前有阻碍，奋力把它冲开，运用炙热的激情，转动心中的期待，血在澎湃，吃苦流汗算什么。
12. 人的理想永久忽隐忽现，却不离不弃，在沮丧失看的时候，理想会来鼓励他，但理想虚无缥缈，无从捉摸。
13. 人能走多远?这话不要问双脚，而是要问志向;人能攀登多高?这话不要问身躯，而是要问意志;人能创造多少?这话不要问双手，而是要问智慧;人能看多远?这话不要问眼睛，而是要问胸襟。
14. 困难是礁石，海水敢于进击才激起美丽的浪花。
15. 即使是不成熟的尝试，也胜于胎死腹中的策略。
16. 活着一天，就是有福气，就该珍惜。当我哭泣我没有鞋子穿的时候，我发现有人却没有脚。
17. 环境不会改变，解决之道在于改变自己。
18. 不要轻易用过去来衡量生活的幸与不幸!每个人的生命都是可以绽放美丽的，只要你珍惜。
19. 不要生气要争气，不要看破要突破，不要嫉妒要欣赏，不要托延要积极，不要心动要行动。
20. 成功之花，人们往往惊羨它现时的明艳，然而当初，它的芽儿却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。
21. 第一个青春是上帝给的;第二个的青春是靠自己努力的。
22. 斗争的生活使你干练，苦闷的煎熬使你醇化;这是时代要造成青年为能担负历史使命的两件法宝。

23. 构成我们学习最大障碍的是已知的东西，而不是未知的东西。
24. 古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。
25. 人要有所畏惧，才能克制私欲；有所追求，才能开源节流；有所放弃，才能集中精力；有所包容，才能潇洒轻松；有所担当，才能坦坦荡荡！
26. 人只要不失去方向，就不会失去自己。
27. 认真做人，踏实做事！
28. 山路曲折盘旋，但毕竟朝着顶峰延伸。
29. 我对青年的劝告只用三句话就可概括，那就是，认真工作，更认真地工作，工作到底。
30. 通过云端的道路，只亲吻攀登者的足迹。
31. 态度决定一切，实力捍卫尊严！人要经得起诱惑耐得住寂寞！
32. 是勇士滴在攀登路上的血，也是懦夫失望时流淌的泪。
33. 世界原本就不是属于你，因此你用不着抛弃，要抛弃的是一切的执着。万物皆为我所用，但非我所属。
34. 生命之花，之所以永开不败，是因为她饱尝了多少沧桑剧，变经历了多少生死边缘。生命之花，没有血肉只有灵魂。她的灵魂已经在天堂中得到了升华。
35. 生活呆以是甜的，也可以是苦的，但不能是没味的。你可以胜利，也可以失败，但你能不屈服。

36. 我们什么都没有，唯一的本钱就是青春。梦想让我与众不同，奋斗让我改变命运！

37. 希望，只有和勤奋作伴，才能如虎添翼。

38. 一份耕耘一份收获，未必；九份耕耘一份收获，一定。

39. 学习别人的长处，弥补自己的不足。在同朋友的交流中，要用谦虚友好的态度对待每一个人。把朋友当做老师，将有用的学识和幽默的言语融合在一起，你所说的话定会受到赞扬，你听到的定是学问。

40. 心态决定成功！在绝望中摆托烦恼；在压力下改变心态；在痛苦中抓住快乐；在失败中找到希望！朋友，努力吧！你一定可行。

1. 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

2. 当你感到悲哀痛苦时，最好是去学些什么东西。学习会使你永远立于不败之地。

3. 世界上那些最容易的事情中，拖延时间最不费力。

4. 人之所以能，是相信能。

5. 一个有信念者所开发出的力量，大于99个只有兴趣者。

6. 每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。

7. 人生伟业的建立，不在能知，乃在能行。

8. 任何的限制，都是从自己的内心开始的。

9. 含泪播种的人一定能含笑收获。

10. 欲望以提升热忱，毅力以磨平高山。
11. 一个能从别人的观念来看事情，能了解别人心灵活动的人，永远不必为自己的前途担心。
12. 拒绝“差不多”，一定要追求完美。
13. 今天工作不努力，明天努力找工作。
14. 脚踏实地海让路，持之以恒山可移。
15. 合作做事可以产生一加一大于二的倍增效果。
16. 跟别人过不去，就是跟自己过不去。
17. 负责任就要主动承认自己的错误。
18. 凡事要三思，但比三思更重要的是三思而行。
19. 从坦诚与率真中追求做人的快乐。
20. 出门走好路，出口说好话，出手做好事。
21. 不要等待机会，而是要创造机会。
22. 不是境况造就人，而是人早就境况。
23. 把简单的事情做到最好，就是卓越。
24. 相信梦想是价值的源泉，相信眼光决定未来的一切，相信成功的信念比成功本身更重要，相信人生有挫折没有失败，相信生命的质量来自决不妥协的信念。
25. 这个社会是存在不公平的，不要抱怨，因为没有用！人总是在反省中进步的！

26. 再黑的黑夜也会迎来黎明，再长的坎坷也会出现平路，怀抱着一棵永不放弃的希望之心，明天就会有温暖的阳光雨露，坚持吧朋友，胜利就在你的下一步路！
27. 只有登上山顶，才能看到那边的风光。
28. 只要不放弃努力和追求，小草也有点缀春天的价值。
29. 正确的道路是这样：吸取你的前辈所做的一切，然后再往前走。
30. 这一秒不放弃，下一秒就有希望！坚持下去才可能成功！
31. 一个人做事要像一堵墙，外人永远也窥探不到墙里的秘密；两个人做事就像两扇门，外人一脚就可以踹开；三个人做事就像破篱笆，到处漏风！
32. 下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利。
33. 希望是美好的，她令人神往、追求、但是希望伴随着风浪。贪图安逸的人，他的希望不过是一带道路、一种幻境，只有敢于和狂风巨浪拚搏的人，希望才会开出鲜花，结出硕果。
34. 只有经历过地狱般的折磨，才有征服天堂的力量。只有流过血的手指才能弹出世间的绝唱。
35. 走在路上，挫折是难免的，低潮是必然的，孤独与寂寞是如影随形的；总有被人误解的时候，总有寄人篱下的时候，总有遭人诽谤与暗算的时候。这些时候，要知道潮涨潮落、波谷波峰的道理，只要你能够耐心等待，受得了折磨，守得住底线，一切都会证明，生活不会抛弃你，命运不会舍弃你。
36. 只有千锤百炼，才能成为好钢。



37. 大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

38. 积极的人在每一次忧患中都看到一个机会，而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。

39. 莫找借口失败，只找理由成功。（不为失败找理由，要为成功找方法）

40. 伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了信心，他却下决心实现自己的目标。

共2页，当前第2页12

## 激励自己努力的话篇三

当你遭遇挫折坚持不下去的时候，会用哪些励志的句子来激励自己呢？面小编给大家分享一些激励自己认真做事的话语，大家快来跟小编一起欣赏吧。

1. 人生最重要的一点是，永远不要迷失自己。

2. 左右一个人成功的，不是能力，而是选择。

3. 一个人承受孤独的能力有多大，他的能力就有多大。

4. 实力塑造性格，性格决定命运。

5. 普通人成功并非靠天赋，而是靠把寻常的天资发挥到不寻常的高度。

6. 壮志与热情是伟业的辅翼。——歌德

7. 坚韧是意志的最好助手。

8. 只有恒心可以使你达到目的，只有博学可以使你明辨世事。  
——席勒

12. 不经历风雨，长不成大树；不受百炼，难以成钢。

13. 生活就像海洋，只有意志坚强的人才能达到生命的彼岸。

14. 伟大的作品，不是靠力量而是靠坚持才完成的。

15. 成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久。——约翰生

16. 古人学问无遗力，少壮工夫老始成。——陆游

17. 如果在胜利前却步，往往只会拥抱失败；如果在困难时坚持，常常会获得新的成功。

18. 常常是最后一把钥匙打开了门。

19. 谁没有耐心，谁就没有智慧。——萨迪

20. 卓越的人的一大优点是：在不利和艰难的遭遇里百折不挠。——贝多芬

2. 只有刚强的人，才有神圣的意志，凡是战斗的人，才能取得胜利。——歌德

3. 只要有坚强的意志力，就自然而然地会有能耐、机灵和知识。——陀思妥耶夫斯基

4. 只要功夫深，铁杵磨成针。——中国谚语

5. 只要持之以恒，知识丰富了，终能发现其奥秘。——杨振宁

6. 只要持续地努力，不懈地奋斗，就没有征服不了的东西。——塞内加

7. 执着追求并从中得到最大快乐的人，才是成功者。——梭罗

9. 有志者事竟成。——佚名

10. 有了坚定的意志，就等于给双脚添了一对翅膀。——乔·贝利

12. 永远没有人力可以击退一个坚决强毅的希望。——金斯莱

13. 一个有决心的人，将会找到他的道路。——佚名(闪光点)

14. 一个人只要强烈地坚持不懈地追求，他就能达到目的。——司汤达

2. 大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

3. 积极的人在每一次忧患中都看到一个机会，而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。

4. 莫找借口失败，只找理由成功。(不为失败找理由，要为成功找方法)

5. 伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了信心，他却下决心实现自己的目标。

6. 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

7. 当你感到悲哀痛苦时，最好是去学些什么东西。学习会使你永远立于不败之地。

8. 世界上那些最容易的事情中，拖延时间最不费力。
9. 人之所以能，是相信能。
10. 一个有信念者所开发出的力量，大于99个只有兴趣者。
11. 每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。
12. 人生伟业的建立，不在能知，乃在能行。
13. 任何的限制，都是从自己的内心开始的。
14. 含泪播种的人一定能含笑收获。
15. 欲望以提升热忱，毅力以磨平高山。

共2页，当前第1页12

## 激励自己努力的话篇四

奋斗吧，改变不了起点，但可以改变终点 有关努力奋斗的说说精选 1做人要像竹子一样每前进一步，都要做一次小结 2最好的节约是珍惜时间，最； 14为了自己的心中梦想，努力奋斗与拼搏一场，让人生过得更加精彩说好我们一起走作者青春励志语句。

努力争取想要的生活！最棒经典美文任何一种坚持，都会让你与众不同每天坚持读书十分钟，做一个有趣有味有气质的人，关注；关于努力奋斗的经典励志句子说说心情 1不要嘲笑铁树为了开一次花，它付出了比别的树种更长久的努力 2其实我们往往失败不是在昨天，而是失败。

致励志拼搏努力的句子精选 在日常学习工作和生活中，大家对句子都再熟悉不过了吧，句子由词或词组部分和语调所表

示的语气部分组成你所见过的句；努力奋斗的励志句子 7我们不能选择命运，但我们可以改变命运 8大概丧与迷茫更多的来自想得太多，做得太少吧 9心境。

努力奋斗的励志句子 7风的舞蹈，蝴蝶知道 8没有谁的二十几岁是轻轻松松过来的工作中受到委屈，自己排解生活中遇到。

1、努力奋斗的励志句子 7 做一个平静的人，做一个善良的人，做一个微笑挂在嘴边，快乐放在心上的人愿我小小的问候带给你快乐。

2、人生亦是如此，献给每一位正在努力奔跑奋斗的人 13这个世界根本不存在 经典励志说说你的负担将变成礼物，你受的苦将照亮你的路 正能量的说说。

3、必备奋斗励志的句子集合68句 转眼就高考了，此时的你应该很紧张吧身为朋友的我，此时也不知道说些什么好千言万语汇成一句话超越极限超越。

1、我努力赚钱，不是因为我多爱钱，而是这辈子，我不想因为钱和谁低三下四，也不想因为钱而委屈自己最近很流行的一段话“没有钱任何事情，什么时候开始都不晚，晚的是你从来都不敢开始！今天拖明天，明天拖后天，一年又一年，除了年龄长了一岁，其他依旧老样子！而一旦开始想过普通的生活，就会遇到普通的挫折你想过上最好的生活，就一定会遇上最强的伤害这世界很公平，你想要最好，就一定会给你最痛，能闯过去。

2、生活中的许多错误都是因为我们不坚持，不努力，不保留，然后欺骗自己说一切都是命运我不知道，不管命运有多好，我们都要经历。

3、努力奋斗的励志句子 7不要等待好事降临，你要向幸福进

发 8简单的生活，就过的更简单一些好了 9当你没有借口的那一刻。

## 激励自己努力的话篇五

5、【人一走，茶就凉，是自然规律；人没走，茶就凉，是世态炎凉。】

6、【切莫交浅言深，有些热闹，终究会散去，不是内心认可的人，就不必说太多。】

7、【当一个人熬过了最艰难的时候，就不再想去寻找依靠，任何人都是负累。】

14、【要习惯任何人的忽冷忽热，也要看淡任何人的渐行渐远。】

17、【有些关系越来越淡，才发觉这是它正确的存在方式。】

## 激励自己努力的话篇六

1、世界上唯独时间最公平，你是懒惰还是努力，时间都会给出结果 版权声明图文无关，转载此文是出于传递更多信息之目的若有来源标注错误或侵犯了您的合法权益，请作者持权属证明与本网；在平日的学习工作和生活里，大家总少不了接触一些耳熟能详的句子吧，从表达的角度说，句子是最基本的表述单位句子的类型多样，你所见过的句子是什么样的呢？以。

2、七你必须暗自努力，才能在人前显得轻松如意八开心才是生活的主旋律，生活不会辜负每一个努力的人，把努力的种

子洒满每一个日升月落的日子，把快乐的心情融入生活的每一天每一刻！九；二十与其羡慕他人智慧，不如自己勤奋补拙与其羡慕他人优秀，不如自己奋斗不止与其羡慕他人坚强，不如自己百炼成钢与其羡慕他人成功，不如自己厚积薄发 二十一如果你不努力，一年；在平平淡淡的学习工作生活中，大家都接触过很多优秀的句子吧，根据句子的语气用途不同，句子可以划分为不同类型那么什么样的句子才更具感染力呢？以下是小编整理的朋友圈努力奋斗的；生活，从不亏待每一个努力向上的人早安！ 三没有谁能击垮你，除非你自甘堕落不拼一把，你怎么知道自己是人物还是废物！比你差的人没放弃，比你好的人仍在努力，你有什么资格说你无能。

3、关于努力奋斗的句子整理分享，生命不在于活得长与短，而在于顿悟的早与晚，即使站在同一个地方，那双眼见也是看到的不同的人生，看到不同的风景，以下是小编和大家分享的适合发朋友圈正能。

4、分享至好友和朋友圈 1 其实我们每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人也要为他生 只要你努力，你也会拥有自己拥有的，你不必炫耀，因为别人也在奋斗，也是会拥有 跌倒了；这就是奋斗的人生奋斗的青春，哪怕只是一点机会都要努力去争取今天小编整理了为生活努力奋斗的句子，一起来看一看吧！朋友圈为生活努力奋斗的句子11不知道什么艰难困苦。

## 激励自己努力的话篇七

1、我很清楚自己想要的，所以不将就，我也会努力改变的，变得更优秀。

2、这世上美好的事太多，还是得多看书多思考。努力让自己变得优秀，保持优秀。

- 3、他是那个让我见到他就觉得，只有努力变优秀，才能和他在一起的人。
- 4、我努力让自己变得更优秀！千山万重，不离不弃，拨云见日，未来可期。
- 5、我努力变优秀，不是为了自己，是为了能配得上那个优秀的你。
- 6、我重新留起了长发，在努力变优秀，遇见喜欢我的男生就说有男朋友了，我想就这样再等等你。
- 7、不甘心就要加倍努力，努力变优秀，努力学习，努力赚钱。
- 8、把最脏的，最垃圾的自己从深渊里拉回来，努力变优秀。
- 9、就是因为不优秀，所以才要努力变优秀
- 10、很多不眠夜的其中一个，要努力向前看，要变的优秀、精致，回报对自己好的人。
- 11、努力变优秀的理由只有一个，那就是让自己有选择更好的资格。
- 12、早起的你不一定很优秀，但你一定正在努力变优秀。
- 13、真正的欢喜，是两个人一起努力，都想变得更加优秀，你说什么ta都懂。你的一个眼神ta都心领神会。
- 14、花儿盛开，蝴蝶自来。时间会证明的。还是努力吧，人变优秀了，该来的都会来的。
- 15、人，还是要不断努力进步，在努力，在变得更强更好更优秀。



- 16、止于想念。努力让自己变得更优秀美好。
- 17、想你了，别喜欢上别人，我在努力变优秀。
- 18、我要努力变优秀，等着那个即将到来的人。
- 19、在这般美好的年纪，去努力变优秀，去喜欢一个值得你喜欢的人。
- 20、优秀的人都有各自不一样的人生，但都是同样的精彩，努力把自己变得更优秀才是正确的选择。
- 21、要努力，现在累一点没关系，挺一挺就过去了。只有让自己变得更优秀才能过上自己想要的生活。
- 22、喜欢一个人努力变得和他一样优秀。至少一样努力。
- 23、感谢自己，感谢青春，感谢时光，我会越来越努力，变美，变优秀。
- 24、如果你的喜欢还没有得到回应，那么你能做的只有一件事，那就是努力变优秀。
- 25、害怕就面对，做错就改正，不逃避，不退后，努力变优秀，为了下次遇见你的时候我会站在你身旁而不是你背后。

## 激励自己努力的话篇八

- 1、用爱心来做事，用感恩的心做人。
- 2、人永远在追求快乐，永远在逃避痛苦。
- 3、有多大的思想，才有多大的能量。

- 4、人的能量=思想+行动速度的平方。
- 5、励志是给人快乐，激励是给人痛苦。
- 6、成功者绝不给自己软弱的借口。
- 7、你只有一定要，才一定会得到。
- 8、决心是成功的开始。
- 9、当你没有借口的那一刻，就是你成功的开始。
- 10、命运是可以改变的。
- 11、成功者绝不放弃。
- 12、成功永远属于马上行动的人。
- 13、下定决心一定要，才是成功的关键。
- 14、成功等于目标，其他都是这句话的注解。
- 15、成功是一个过程，并不是一个结果。
- 16、成功者学习别人的经验，一般人学习自己的经验。
- 17、只有第一名可以教你如何成为第一名。
- 18、学习需要有计划。
- 19、完全照成功者的方法来执行。
- 20、九十九次的理论不如一次的行动来得实际。
- 21、一个胜利者不会放弃，而一个放弃者永远不会胜利。

- 22、信心、毅力、勇气三者具备，则天下没有做不成的事。
- 23、如果你想得到，你就会得到，你所需要付出的只是行动。
- 24、一个缺口的杯子，如果换一个角度看它，它仍然是圆的。
- 25、对于每一个不利条件，都会存在与之相对应的有利条件。
- 26、一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是他计较的少。
- 27、世间成事，不求其绝对圆满，留一份不足，可得无限美好。
- 28记住：你是你生命的船长；走自己的路，何必在乎其它。
- 29、你要做多大的事情，就该承受多大的压力。
- 30、如果你相信自己，你可以做任何事。